



Compagnie d'Arc de Vernon

*Tradition, Initiation, Loisir,
Compétition*

Fondée le 28 janvier 1960
N° préfecture 3027
J.O. du 03/03/1960
N° agrément Jeunesse et Sports 170 101
N° F.F.T.A. 30 27 009
N° SIREN 448 024 216
Siège : Maire de Vernon
e-mail : cavernon@free.fr
Site : cavernon.free.fr



Bulletin de liaison n° 78
Mars 2014

Editorial

Bonne année à toutes celles et ceux que je n'aurais pas encore croisés depuis la rentrée de janvier.

Un mois de janvier qui s'en va déjà, le tir de la St Sébastien étant dernière nous. Un tir au jardin qui nous a permis de découvrir et d'apprécier la réalisation des travaux de mise en sécurité, une réalisation assurée et suivie par la CAPE que nous remercions encore ici.

Merci aussi à celles et ceux qui ont pu participer au tir ainsi qu'au repas au cours duquel ont été remarqués des costumes en tous genres -> bravo pour vos déguisements et remerciements aux organisateurs et au photographe qui nous a mitraillé pendant et après le tir, voir Olivier pour en avoir un jeu sur votre support numérique.

Si je vous dis 51, cela vous évoque quoi ?

Non, non, ce n'est ni liquide, ni jaune et sans bulle...

C'est le nouveau record de licenciés à la Cie d'arc de Vernon. Après avoir flirté avec les 50 licences sans jamais les atteindre, je viens de contracter deux nouvelles licences à la FFTA en ce mois de février. Nous souhaitons la bienvenue à Anne ainsi qu'à Adrien, lequel sera Vernonnais avant l'été.

En attendant, des idées naissent à la Cie comme ce premier tir de la St Valentin organisé ce 13 février à la salle Ariane. Ce tir récréatif nous a réunis sur le pas de tir pour un tir peu ordinaire, merci aux organisateurs.

Certains d'entre vous se sont qualifiés pour le championnat de ligue de Normandie à Cherbourg le WE des 15 et 16 février, rien que pour cela, toutes mes félicitations en attendant vos résultats, inconnus à l'heure de la rédaction de ces lignes.

Un rendez-vous sportif à ne pas manquer pour les amateurs qui pouvaient se libérer la semaine du 25 février au 02 mars et faire le déplacement à Nîmes pour le championnat du monde indoor.

Plus d'informations sur : <http://www.nimesarchery2014.com/fr/reservez-vos-places>

Et pour ceux qui auront la chance de figurer en bonne place dans le classement national, c'est à Vittel que se déroulera le championnat de France en salle les 8 et 9 mars. Francine SARAZIN m'a confié qu'elle venait de s'y préinscrire.

Pour la Cie d'arc, les prochains rendez-vous vous seront annoncés par le fil d'Ariane en particulier. Retenez d'ores et déjà votre WE des 14 et 15 juin pour la tenue de notre traditionnel concours de tir Beursault à Vernon.

Le Capitaine
Eric Bureau

Bienvenue aux nouveaux aspirants

Nous avons pris la bonne habitude de souhaiter »officiellement» la bienvenue à nos nouveaux membres, au sein de la Cie. Nous souhaitons que vous y trouviez la bonne humeur ainsi qu'une activité sportive qui réponde à vos attentes.

BAILLY	Auguste
BERTHOMIER	Eliot
DAUTREMENT	Jean-Christophe
DIJON	Maxime
FLEURIER	Alexane
FONTEYN	Timothé
HAUTDECOEUR	Gaëtan
MEUNIER	Quentin
VAUDELIN	Maeva
VENTE	Tom
CLEROY	Charles
BRUNAUD	Médric

5 sports sur ordonnance

Alors docteur, c'est grave ?

Non, ne vous inquiétez pas, rien de sérieux mais je vais néanmoins vous prescrire une ordonnance.

Alors, vous ferez 2 heures de tir à l'arc par semaine ainsi que 2 heures de Fitness
C'est tout, pas de médicament ? Non, pas le moindre.

Une ordonnance pour faire du sport, c'est peut-être ce qui arrivera à la rentrée 2014. Mais, pas n'importe quel sport.

L'excellente revue Science et Vie publia en septembre dernier un article ainsi titré :

5 sports sur ordonnance pour préserver la santé.

L'article étant assez long, je ne peux reproduire dans ce bulletin que des extraits néanmoins forts intéressants.

Faire du sport est déterminant pour rester en forme et améliorer sa santé physique et mentale. Depuis les années 50, de très nombreuses études sont venues le confirmer, renforcée en 2008 par une expertise de l'INSERM (Institut National de la Recherche Médicale et Scientifique). Ces bienfaits sont tels qu'à la fin de l'année dernière, l'académie nationale de médecine a carrément proposé de prescrire l'activité physique, au même titre que les médicaments ! Déjà quelques départements ou communes se sont lancés.

Car il y a urgence, l'Insep a déjà tiré le signal d'alarme. En 2010, 54% des Français ne parviennent pas à maintenir un niveau d'activité physique suffisante, à savoir l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour, cinq jours par semaine. Selon l'OMS et, à l'échelle mondiale, la sédentarité est devenue le quatrième facteur de risque de mortalité, après le tabagisme et l'hypertension. Elle serait aussi responsable de 10 % des maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2 et certains cancers.

Le Comité National Olympique et Sportif Français planche en ce moment sur l'équivalent d'un Vidal des sports avec pour chacun d'eux sa posologie, ses possibles effets secondaires, ses contre-indications, etc. Destiné aux médecins, ce projet ne devrait pas aboutir avant au moins la rentrée 2014.

Je vous propose donc prendre les devants. Voici ce que vous devez savoir sur les 5 grandes familles de sport à votre disposition.

Sports de cible : Ils protègent contre le déclin cognitif

Golf, bowling, pétanque, **tir à l'arc**, ...

Bénéfices : Les exercices de focalisation sur des cibles participent au maintien des capacités de concentration et de traitement de l'information sensorielle, ce qui aurait

une action protectrice contre le déclin cognitif. Ces sports renforcent l'équilibre et donc préviennent les chutes. Ils améliorent (un peu) les capacités cardio-vasculaires. Facile d'accès, ils sont conseillés aux obèses et aux personnes âgées.

Fréquence : Chaque semaine, au moins deux heures et demie.

Risques : Tendinite du coude et du poignet

Conseils : Le choix du matériel est déterminant.

Sports d'endurance : Ils sont une action bénéfique sur les grandes fonctions de l'organisme.

Vélo, aviron, nage, ski de fond, . . .

Sports collectifs : Ils améliorent la confiance en soi et l'esprit d'anticipation.

Football, rugby, handball, . .

Sports de combat et arts martiaux : Ils développent mémoire, équilibre, coordination et concentration.

Boxe française, lutte, judo, . . .

Sports de renforcement musculaire : Ils rendent tonique et préservent le capital osseux

Musculation avec ou sans poids, gym, fitness, aquagym, . . .

Bénéfices : Cette famille de sports est plus efficace que celle des sports d'endurance pour renforcer et tonifier les muscles et préserver le capital osseux, soit les deux piliers indispensables pour prévenir les chutes et l'ostéoporose.

Une pratique régulière permet également de maintenir la masse musculaire, notamment vers 50 ans, âge à partir duquel la quantité mais aussi la force des muscles commencent à diminuer. Contre ce processus naturel appelé sarcopénie, les exercices de musculation sont la meilleure arme.

Fréquence : En fonction de l'âge, mais au moins deux fois par semaine sans jour consécutif. A partir de 50 ans le nombre d'exercices devra être plus important pour compenser la perte naturelle de muscle.

Risques : Elongation, déchirure musculaire, tendinites, malaises, . .



A mon avis, les sports de renforcement musculaires devraient faire partie intégrante d'un bon entraînement au cours d'une saison de tir à l'arc. En premier lieu pour les bénéfices évoqués plus haut, mais aussi pour retarder l'apparition de la fatigue lors

d'une compétition et pour rééquilibrer le corps de l'archer. En effet, le tir à l'arc étant un sport asymétrique, des déséquilibres peuvent apparaître et provoquer blocages et douleurs.

Vous voici donc bien informés pour demander votre prochain certificat médical.

Science et Vie N° 1152 Septembre 2013.

D Roger

St Sébastien 2014



Une belle journée ainsi qu'une belle soirée à la salle des fêtes de Port Mort (merci Sylvie et Didier)

Saluons le quatuor gagnant :

- ✚ Francine Turpin nouvelle gardienne des reliques
- ✚ Carolane Dupont pour la plus belle flèche à 30 m
- ✚ Jean Christophe Dautrement pour la plus belle flèche à 15 m
- ✚ Jérôme Rollais pour la flèche dans la carte la plus éloignée du centre

Le vin chaud (après les tirs) préparé par Michel était, comme à son habitude, fort apprécié de tous. La soirée était animée par un groupe de jeunes musiciens :

The Laughing Cows (la vache qui rit).

Le buffet, géant, n'a pas manqué à sa réputation de pantragruellesque.

St Sébastien peut nous remercier, nous l'avons fêté dignement et dans la bonne humeur.

Sportif méritant : Francine Sarazin

Pour son implication dans la vie de l'association et pour ses résultats sportifs (une 6^{ème} place et un titre de vice-championne de France à ses deux participations aux championnats de France en 2013). Cette saison déjà 10 podiums dont 8 premières places sur 10 participations. Francine est arrivée à la Cie en octobre 2011. Elle a pris une fonction au sein du comité de direction dès l'année suivante. **E Bureau**

Francine , sportive méritante.



Passage de flèches

noire

LERUDULIER Catherine

BERTHOMIER Eliot

DAUTREMENT Jean-Christophe

MEUNIER Quentin

VAUDELIN Maeva

CLEROY Charles

Godefroy Marie

Flèche blanche

150 pts

152 pts

142 pts

160 pts

149 pts

154 pts

Flèche

145 pts

152 pts

Félicitations à tous ces archers.

Calendrier

6 avril

Ouverture du jardin d'arc : Tir au boudin + challenge neveu en am

10 avril	Challenge Neveu suite
24 mai	Stage technique longue distance
24 mai	Rassemblement Jeunes aux Andelys
14 et 15 juin	Concours Beursault à Vernon
21 juin	Tir du Roy
22 juin	Bouquet Provincial (Cie des trois Lys)

7 septembre AG à 9h00

9 et 11 septembre ainsi que 16 et 18 Inscriptions saison 2014 / 1015

Résultats

19 octobre 2013 : Bihorel 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Sireau Alex Sandrine	209	207	416	11/13
Vatinel Emmanuel	177	175	352	33/34
Rollais Jérôme	224	224	448	7/9

09 novembre 2013 : ALM Evreux 2X18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Esschenbrouck Fernanda	252	242	494	1/2
Esschenbrouck Michel	242	233	475	5/8
Dupont Carolane	217	225	442	2/2
Sireau Alex Sandrine	215	200	415	4/6
Vatinel Emmanuel	169	177	346	15/16
Rollais Jérôme	206	235	441	2/3

16 novembre 2013 : Villers sur Mer - 2X18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Esschenbrouck Fernanda	242	242	484	1/3
Esschenbrouck Michel	245	225	470	5/14

16 novembre 2013 : Les Andelys 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Rollais Jérôme	233	208	441	2/2
Vatinel Emmanuel	164	181	345	14/14
Beaufre Joel	193	166	359	6/6
Sarazin Francine	249	248	497	1/3
Sireau Alex Sandrine	196	196	392	4/4
Sarazin Francine (2 ^{ème} tir)	253	260	513	1/3
Sireau Alex Sandrine (2 ^{ème} tir)	213	207	420	4/4

16 Février 2013 : Vernon 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Esschenbrouck Fernanda	250	248	498	3/6
Turpin Francine	216	197	413	6/6

Sarazin Francine	272	254	526	1/7
Dufour Didier	229	212	441	11/13
Beaufre Joel	177	185	362	12/13
Roger Deny	267	256	523	1/13
Esschenbrouck Michel	235	242	477	7/14
Laffarge Bernard	181	190	371	13/14
Sireau Alex Sandrine	234	220	454	9/12
Vatinel Emmanuel	197	182	379	24/24
Dupont Carolane	233	224	457	2/2
Wernert Alexis (Arc poulie)	194	230	424	1/1

Résultats

30 novembre 2013 : Pont St Pierre 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Esschenbrouck Fernanda	231	232	463	3/4
Turpin Francine	261	270	531	1/4
Laffarge Bernard	231	233	464	6/9

7 décembre 2013 : St Michel Evreux 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Sireau Alex Sandrine	225	190	415	8/8
Rollais Jérôme	228	227	465	5/7
Vatinel Emmanuel	175	194	369	21/21
Beaufre Joel	164	142	306	9/10
Laffarge Bernard	217	225	442	5/8
Turpin Francine	224	247	471	1/2

4 décembre 2013 : Beaumont le Roger 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Vatinel Emmanuel	188	188	376	15/15
Sireau Alex Sandrine	245	236	481	5/7

8 décembre 2013 : Osny 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Sarazin Francine	261	260	521	1/5

22 décembre 2013 : Viarmes 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Sarazin Francine	257	255	512	3/12

5 janvier 2014 : Gisors 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Dufour Didier	226	212	438	9/12
Esschenbrouck Michel	222	224	446	4/6
Laffarge Bernard	243	201	444	5/6
Esschenbrouck Fernanda	221	245	466	1/2

Sarazin Francine	258	249	507	4/7
------------------	-----	-----	-----	-----

12 janvier 2014 : Les Andelys 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Rollais Jérôme	215	240	455	2/4
Beaufre Joel	187	198	385	8/8
Esschenbrouck Michel	233	236	469	5/9
Laffarge Bernard	236	214	450	7/9
Esschenbrouck Fernanda	242	244	486	2/6
Sarazin Francine	259	252	511	2/5
Sireau Alex Sandrine	223	226	449	2/3

Résultats

19 janvier 2014 : Challenge Dreux 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Sarazin Francine	266	241	507	1/8

19 janvier 2014 : Thuit Signol 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Laffarge Bernard	236	222	458	7/8

26 janvier 2014 : Pont Audemer - Championnat départemental - 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Rollais Jérôme	236	225	461	4/6
Sireau Alex Sandrine	201	173	374	4/4
Vatinel Emmanuel	54	63	117	12/12
Esschenbrouck Fernanda	221	226	447	2/3
Turpin Francine	233	232	465	1/3
Sarazin Francine	265	269	534	1/3
Esschenbrouck Michel	253	218	471	4/7

25 janvier 2014 : Challenge Jean Claude Neveu - Epreuve tir en salle

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Sarazin Francine			270	
Sireau Alex Sandrine			248	
Esschenbrouck Michel			239	
Turpin Francine			237	
Esschenbrouck Fernanda			235	
Labidoire Didier			221	
Chardon Olivier			221	
Dupont Marc			205	
Dufour Didier			197	
Beaufre Joël			185	
Bornet Françoise			153	
Dufour Sylvie			132	
Vatinel Emmanuel			124	

8 février 2014 : Ermont 2x18m / Ermont 2x25m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Sarazin Francine (18 m)	259	266	525	1/7
Sarazin Francine (25 m)	275	263	538	1/7

16 février 2014: Cherbourg Championnat de ligue 2x18m

Nom prénom	1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	Total	Classement
Esschenbrouck Fernanda	243	223	466	4/5
Turpin Francine	246	228	474	3/5
Sarazin Francine	249	266	515	5/8

F BORNET

Revue de presse

Les archers vernonnais sur le podium

La Compagnie d'Arc organisait deux jours durant, les 23 et 24 novembre derniers, un concours en salle 2 x 18 m qualificatif pour les championnats de ligue de Normandie et de France.

Ce concours, devenu incontournable, a attiré une nouvelle fois les archers normands et franciliens en nombre. Le record de participation a été une nouvelle fois battu cette année avec 156 archers sur le pas de tir. Deux archers rennais ont même fait le déplacement. La recette de ce succès se résume en quelques mots : une organisation sans faille, le respect des sportifs et une convivialité qui n'est plus à démontrer.

Toutes les catégories étaient représentées des benjamins aux super-vétérans et toutes les armes étaient présentes, de l'arc classique à l'arc à poulies ainsi que les arcs sans viseur. La distance de tir est la même pour chaque catégorie mais la taille du blason change en fonction de celles-ci.

Pour espérer approcher le podium, il faut un mental fort et une technique bien en place, rodés par de nombreuses heures d'entraînement. L'ensemble doit fonctionner au même moment pour obtenir fluidité et précision du geste.

Trois médailles d'or

Les résultats finaux ne furent connus que dimanche à 18 heures avec de très bons résultats pour les archers de la Compagnie de Vernon.



Deny, Francine et Fernanda

Trois médailles d'or pour Francine Sarazin, Deny Roger et Alexis Wemert, une médaille d'argent pour Caroline Dupont, ainsi qu'une médaille de bronze pour Fernanda Eschenbroeck.

Le prochain rendez-vous de la Compagnie d'Arc est fixé au 14 décembre prochain à l'occasion d'un stage technique de compétition. Stage conduit par un entraîneur de la ligue de Normandie, dans

le cadre du plan de formation de la Compagnie d'Arc. De quoi s'améliorer encore pour les prochaines compétitions à venir.

Journal Le Démocrate ; mercredi 04 décembre 2013

Stage technique pour les archers Vernonnais

Ce stage technique réunissait, mi-décembre, les archers de la Compagnie pratiquant la compétition. Il était encadré par Thierry Mary, cadre de la ligue de Normandie, compétiteur et formateur reconnu par ses pairs.

L'objectif de ce stage était, pour chaque archer, de perfectionner sa technique personnelle en mettant en évidence ses points forts et ses points faibles.

C'est bien là toute la difficulté de ce sport très exigeant car le moindre écart d'un placement fait inévitablement dévier la flèche du centre de la cible.

Il faut donc les conseils d'un archer d'un très bon niveau technique pour cela.

Le rendez-vous était donné à 9 h 30 au gymnase Ariane pour les exercices indispensables d'échauffement et de renforcement musculaire.

Placement au pas de tir, prise de grip, mouvement d'ensemble et libération de corde, tous les fondamentaux sont passés en revue par Thierry Mary avec chaque archer. Ceux-ci ont des objectifs différents. Certains ont des objectifs à court terme avec les champion-



Les archers lors de la Compagnie d'arc

nats départementaux et de Normandie en salle en février, d'autres regardent, dès à présent, vers le tir longue distance et les championnats de France cet été.

Une simple pause repas à

mi-di et l'après-midi prolonge la matinée sur le même rythme, les archers enchaînant sans discontinuer les flèches en cible.

Chacun repartira bien fatigué, tant la journée aura été

intensive et fructueuse, avec une fiche de travail à effectuer et à appliquer lors des prochaines compétitions, avant le prochain stage programmé au printemps.

CÉRÉMONIE DES SPORTIFS MÉRITANTS

Quand la Ville récompense ses sportifs

Une fois par an, la Ville met à l'honneur les associations sportives de Vernon. Cette cérémonie s'est déroulée au gymnase de Camilly mer-credi dernier.

Ce soir-là, des récompenses sont remises aux sportifs les plus méritants. Ce moment est marqué de démonstrations de certains acteurs. Cette année, le hall comptait verrouillants, les équipes féminines de football et l'avenir de Vernon.

Francine Sarasin à la compagnie d'arc a glané un titre de vice-championne de France. Elle fut portée du comité de direction depuis 2012.



Sportifs méritants et bénévoles à l'honneur

Les bénévoles, chevilles ouvrières des clubs

Pas de performances sportives sans bénévoles. C'est pour cette raison qu'ils sont mis à l'honneur au même titre que les sportifs. Une benévole a été plus particulièrement mise à l'honneur. Il s'agit d'Éveline Couder présidente de l'Avenir de Vernon.